

Gnocchi de semoule

Préparation et cuisson: env. 55 min
Mise au frais: env. 30 min
Gratinage: env. 30 min
Pour un large plat à gratin d'env. 1½ litre, graissé
Accompagnement pour 4 personnes

7 dl de lait
2 c. à soupe de beurre
un peu de muscade
1 c. à café de sel, un peu de poivre

porter le tout à ébullition dans une casserole

150 g de semoule de blé dur

verser en pluie, cuire à petit feu en remuant, jusqu'à obtention d'une bouillie épaisse, retirer la casserole du feu, couvrir et laisser gonfler env. 10 min

2 c. à soupe de parmesan râpé
1 œuf, battu

incorporer

Étalement: à l'aide d'une large spatule, étaler la semoule bouillante sur le dos d'une plaque rincée à l'eau froide sur env. 2 cm d'épaisseur; rincer régulièrement la spatule à froid pour que la surface devienne lisse. Laisser refroidir, couvrir et mettre au frais env. 30 min.

Découpage à l'emporte-pièce: photo 1.

Disposition: répartir les restes de semoule dans le plat préparé; poser les gnocchi au-dessus en les faisant se chevaucher.

2 c. à soupe de beurre, liquide

badigeonner les gnocchi

3 c. à soupe de parmesan râpé

parsemer

Gratinage: env. 30 min au milieu du four préchauffé à 220 °C.

Par personne: lipides 22 g, protéines 15 g, hydrates de carbone 34 g, 1658 kJ (396 kcal)

Suggestion

Pour un repas principal, doubler la quantité et servir avec une sauce tomate.

Affiner

Avec le parmesan, incorporer à l'appareil 1 c. à soupe de sauge, finement coupée.

Blé

Portrait: le blé est la céréale la plus importante. Les premières variétés étaient l'amidonner et l'ingrin.

Emploi: grains entiers cuits, en salade. Gruau, pour muesli, soupes, bouillies et soufflés. Flocons, farine à pain, pâtisseries. Semoule de blé dur, pour les pâtes. Son pour muesli et yogourt.

Trempage: grains entiers, tremper 5 à 6 heures; gruaux, env. 1 heure.

Cuisson: grains entiers, env. 1 heure; gruaux, 10 à 15 min.

Gonflage: env. 30 min.



1 Découper des rondelles ou des demilunes à l'aide d'un emporte-pièce rincé à l'eau froide; plonger celui-ci régulièrement dans l'eau froide pour que la semoule n'y reste pas collée. **Plus rapide:** découper la semoule en rectangles ou en triangles.



2 **Gnocchi tomates-olives**
Préparer un appareil à gnocchi, en ne mettant que ¾ cc de sel. Avec le parmesan et l'œuf, ajouter 100 g de tomates à l'huile, égouttées, grossièrement hachées, et 25 g d'olives vertes dénoyautées, grossièrement hachées, mélanger. Étaler l'appareil et laisser refroidir. Découper en rectangles, disposer dans le plat. **Gratinage:** env. 30 min au milieu du four préchauffé à 220 °C.